

GESUNDHEITS-TIPP

Wundheilung verstehen

Wundheilung ist eine erstaunliche Fähigkeit unseres Körpers, beschädigtes Gewebe zu reparieren und zu regenerieren. Dieser biologische Tanz der Zellen und Moleküle ist von entscheidender Bedeutung, um Infektionen, Austrocknung und andere potenzielle Folgeschäden zu verhindern. Ein faszinierender Prozess, der einen genaueren Blick verdient. Erfahren Sie hier mehr.

Die Wundheilung ist ein hoch koordinierter Prozess, der in verschiedenen Stadien abläuft. Zwei grundlegende Arten der Wundheilung sind die primäre (auch bekannt als erste) und sekundäre (auch bekannt als zweite) Heilung.

Stellen Sie sich vor, Ihr Körper ist ein talentierter Handwerker, der eine Wunde wie ein präzises Kunstwerk repariert. Dies geschieht bei der primären Wundheilung, wo die Wundränder direkt zusammengefügt werden, und das Gewebe zusammenwachsen kann – spontan oder mittels Nähen, Klammern oder den Einsatz von Pflastern.

Dieser Prozess ist oft bei kleineren, sauberen Schnittwunden oder chirurgischen Eingriffen zu beobachten. Die Wunde sollte dabei nicht älter als vier bis sechs Stunden sein. Typischerweise entsteht eine anfangs hellrote, weiche Narbe, die im Laufe der Zeit weißlich wird und an Festigkeit gewinnt.

Manchmal braucht Ihr Körper jedoch einen anderen Ansatz. Bei größeren Wunden mit Gewebsverlust kommt die sekundäre Wundheilung ins Spiel. Hier füllt sich die Wunde von unten nach oben mit Granulationsgewebe. Die Narbe, die dabei entsteht, mag breiter sein, aber sie erinnert an die Stärke und Widerstandsfähigkeit des Körpers.

Mögliche Gründe für sekundäre Wundheilung bei Infektionen:

- Bakterielle Belastung: Infektionen führen zu einer erhöhten Bakterienlast in der Wunde. Ein primärer Verschluss könnte eine eingekapselte Infektion begünstigen.
- Eiterbildung: Infizierte Wunden neigen zur Bildung von Eiter, einer Ansammlung von abgestorbenen Zellen und Bakterien. Sekundäre Heilung ermöglicht ein gezieltes Abfließen.
- Vermeidung von Abszessen: Offene Wundheilung minimiert das Risiko der Abszessbildung, da der Körper die Infektion besser kontrollieren kann.

DIE STADIEN DER WUNDHEILUNG VERSTEHEN

1. Reinigungsphase:• Dauer: Etwa 3 Tage• Merkmale: Blutgerinnung, Entzündungsreaktion, Wundsekret für die Wundsäuberung
2. Proliferationsphase:• Dauer: Etwa zehn Tage• Merkmale: Bildung von Granulationsgewebe,



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Neubildung von Blutgefäßen, Fibroblasten des Bindegewebes produzieren Vorstufen von Kollagen3. Regenerationsphase:• Dauer: Mehrere Wochen bis Monate• Merkmale: Umstrukturierung des Kollagengerüsts, Abbau von überschüssigem Gewebe, Narbenbildung

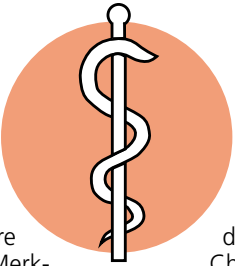
NATÜRLICHE WEGE ZUR FÖRDERUNG DER WUNDHEILUNG

Die Fähigkeit zur Selbstheilung ist erstaunlich. Unser Körper ist ein Meisterwerk der Natur, der in der Lage ist, Schäden zu reparieren und Gewebe zu regenerieren. Diese natürliche Fähigkeit kann jedoch durch unseren Lebensstil beeinflusst werden.

Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für die Wundheilung. Proteine und Zink unterstützen die Bildung von neuem Gewebe, während Vitamine wie A und C die Kollagenproduktion fördern, die für die Hautelastizität wichtig ist.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist unerlässlich, um den Blutfluss zu fördern und die Nährstoffversorgung der Zellen sicherzustellen. Wasser ist ein Schlüsselbestandteil für die Aufrechterhaltung der Hautgesundheit.

Lebensmittel mit hohem Antioxidantiengehalt wie Beeren, grüner Tee und Nüsse können dazu beitragen, Entzündungen zu reduzieren und den Heilungsprozess zu beschleunigen. Leichte Bewegung, die den



Körper nicht überlastet, kann die Blutzirkulation verbessern und somit die Nährstoffversorgung der verletzten Stelle fördern.

Chronischer Stress kann den Heilungsprozess verlangsamen. Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen können helfen, Stress abzubauen.

Rauchen beeinträchtigt die Sauerstoffversorgung der Zellen und kann die Wundheilung erheblich behindern. Rauchverzicht unterstützt daher die Genesung.

ÜBERWACHUNG UND DOKUMENTATION

Die Wunde sollte regelmäßig überwacht und dokumentiert werden. Veränderungen im Aussehen, im Wundsekret oder im Heilungsprozess müssen erkannt und entsprechend behandelt werden.

Die Wundheilung ist ein komplexer Prozess, der jedoch durch bewusste Lebensstilentscheidungen unterstützt werden kann. Eine ausgewogene Ernährung, Hydratation, natürliche Heilmittel und praktische Tipps können die Genesung beschleunigen und die Bildung von gesundem Gewebe fördern. Denken Sie daran, Ihren Körper zu pflegen und ihm die richtigen Werkzeuge für die Selbstheilung zu geben.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

31. Mai: Welt-Nichtrauchertag

Aktiv- und Passivrauchen erhöhen Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen.

Über zwei Drittel aller Todesfälle durch Lungenkrebs weltweit sind durch Rauchen bedingt. Häufigste Krankheit, die vor allem durch das Rauchen verursacht wird, ist die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD). „Rauchen ist nach wie vor der größte vermeidbare Risikofaktor für Krebs und COPD. Wir dürfen daher nicht nachlassen, über die Gefahren des Rauchens aufzuklären und für die Vorteile des Nichtrauchens zu werben. Und das so früh wie möglich, damit Kinder und Jugendliche im Kreis Ostholstein idealerweise erst gar nicht mit dem Rauchen anfangen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch anlässlich des Weltnichtrauchertages am 31. Mai.

COPD zeigt sich vor allem durch Atemnot, Husten und Auswurf. Die Krankheitshäufigkeit steigt ab dem 40. Lebensjahr mit zunehmendem Alter deutlich an. Im Jahr 2022 wurden in Schleswig-Holstein insgesamt 12.690 Patientinnen und Patienten stationär in einer Klinik behandelt wegen COPD, einer bösartigen Neubildung im Kehlkopf, in der Luftröhre, den Bronchien oder der Lunge.

„Rauchen ist neben Stress, mangelnder Bewegung und ungesunder Ernährung einer der wichtigsten Risikofaktoren für chronische Atemwegserkrankungen, Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes“, so Wunsch. Die Mehrheit der Raucher hat schon mindestens einmal versucht, mit dem Rauchen auf-

zuhören, in vielen Fällen leider ohne Erfolg. Die physische und psychische Abhängigkeit ist meist stark und das Rauchen hat eine wichtige Funktion: Es gibt dem Alltag eine Struktur, dient dem Stressabbau oder spielt bei sozialen Kontakten eine wichtige Rolle. „Doch mit Unterstützung und einem klaren Bekenntnis zum Aufhören ist ein dauerhafter Rauchverzicht möglich“, so Wunsch.

Die AOK NordWest engagiert sich seit Jahren mit unterschiedlichen Präventions- und Behandlungsprogrammen und hilft ihren Versicherten bei der Rückkehr in ein nikotinfreies Leben. Dazu gibt es spezielle Kursangebote vor Ort oder Liveonline-Kurse im Internet. In den Programmen lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich endgültig und dauerhaft von der Zigarette zu verabschieden. Und Nichtrauchen-de profitieren ebenfalls davon, denn Passivrauchen verursacht grundsätzlich dieselben Erkrankungen.

Menschen mit einer chronisch atemwegsverengenden Lungenerkrankung (COPD) können mit dem speziellen Behandlungsplan AOK-Curaplan zum Beispiel lernen, das Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten und ihre Lebensqualität zu verbessern. Neben einer regelmäßigen ärztlichen Beratung und Koordination der Behandlung gehören auch besondere Schulungen dazu.

➔ Weitere Informationen gibt es auf aok.de/nw Stichwort_Curaplan.

Gesundheit

ANZEIGE

Soforthilfe bei Gesichtsrötungen

Experten entwickeln Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

Etwa vier Millionen Deutsche leiden unter dauerhaften Rötungen auf Wangen und Nase – gerade im Frühling, wenn die Haut extremen Wetterwechseln ausgesetzt ist. Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt lässt Betroffene aufatmen.

Wie Gesichtsrötungen entstehen

Unschöne Hautrötungen auf Nase und Wangen sind meist kosmetischer Natur, können jedoch die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen. Falsche Pflege, Veranlagung oder UV-Strahlung: All das kann dazu beitragen, dass die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und rötlich durch die Haut schimmern. Mit zunehmendem Alter wird die Haut zudem dünner, die Gefäße dadurch noch sichtbarer. Was tun? Hilfe kommt aus der Derma-Kosmetik: Experten haben eine Spezialcreme namens Deruba (Apotheke) entwickelt.



Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

Deruba verspricht mit einem einzigartigen 3-fach-Effekt Hoffnung. **Sofort-Effekt:** Die mikrovarkapselten Pigmente geben direkt bei Hautkontakt feinste Farbpigmente frei, die Rötungen sofort kaschieren. **Langzeit-Effekt:** Die Formulierung mit dem Aktivstoff α-Bisabolol wirkt hautberuhigend und reduziert Hautrötungen sichtbar. **Schutz-Effekt:** Die speziell entwickelte Lichtschutzfilter-Kombination

blockt bis zu 98 % der gefährlichen UVB-Strahlung und einen Großteil der UVA-Strahlung. So kann Deruba der Entstehung neuer Gesichtsrötungen entgegenwirken.

Tipp für unsere Leser: Jetzt Deruba auf pureSGP.de online bestellen und tolle Rabatte sichern.



Jetzt testen und Deruba auf pureSGP.de online bestellen und bis zu 19% sparen!



bis zu 19% sparen nur auf pureSGP.de

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

(Abbildungen Betroffenen nachempfunden)

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Mal wieder eine schlechte Nacht gehabt?

So bekämpfen Sie das Problem wirksam und ohne Gewöhnungseffekt



Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen und rund 70 % leiden unter Durchschlafproblemen. Keine gute Nachricht: Betroffene kämpfen mit anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung und sind am Tag gereizt und unkonzentriert. Vielen sieht man es auch an: Die Haut ist fahl, tiefe Augenringe zeichnen sich ab und viele sehen dadurch vielleicht sogar älter aus als sie sind. Langfristig können Probleme beim Ein- oder beim Durchschlafen unseren Körper sogar schwächen und ihn anfälliger für Krankheiten machen.

Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag

Experten zufolge ist es so, dass Betroffene oft denken, dass sie „nur“ schlecht schlafen können. Im Schlaflabor zeigt sich jedoch meist: Wer morgens ge-

rädert aufwacht, hat nachts keine erholsame Tiefschlafphase gehabt. Wer also endlich wieder erholsam schlafen möchte, sollte laut Experten auf ein Schlafmittel setzen, das den natürlichen Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um nervös bedingte Schlafstörungen wirksam zu behandeln, sollte ein Schlafmittel daher nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern vor allem auch das Durchschlafen fördern.¹ Und genau das leistet Baldriparan – Stark für die Nacht (rezeptfrei, Apotheke).

Bewiesene Wirksamkeit ohne Gewöhnungseffekt

Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht. Denn die Wirksamkeit des Baldrians ist wissenschaftlich in Studien be-

legt.² Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Schlafmittel, die ausreichend Baldrianwurzelextrakt enthalten, können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Baldriparan enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Besonders wichtig dabei: Das Schlafmittel macht trotzdem nicht abhängig, es entsteht kein Gewöhnungseffekt und die Schlafqualität wird auf natürliche Weise verbessert.

Für Ihre Apotheke: **Baldriparan Stark für die Nacht** (PZN 00499175)



www.baldriparan.de

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • Abbildung Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockeneextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de
• Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing